

Alter	0-4 Monate	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	Nach 1 Jahr	
	Still- oder Trinkphase	Übergangsphase zu Breimahlzeiten					Übergang zu Erwachsenenkost				
Muttermilch/Stillen	Muttermilch/Stillen										
Säuglingsmilch	Anfangsmilch Pre / 1										
Vollmilch							verdünnte Vollmilch ohne Zusätze		Vollmilch o. Zusätze		
Gemüsebrei		Schrittweise einführen von kleinen Mengen	Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Gurken		Randen, Avocado, Spinat, Broccoli- und Blumenkohlrischen, Kohlrabi		Lattich, Tomaten, Erbsen, Bohnen		Linsen, Lauch, Rosenkohl, Spargeln		
1 Teelöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl auf 100g Gemüsebrei											
Früchtebrei		Schrittweise einführen von kleinen Mengen	Apfel, Birne, Melone, Banane		Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beeren, Zwetschgen, Zitrusfrüchte						
Getreide, Brot		Schrittweise einführen von kleinen Mengen	Brotrinde, Reiswaffeln, Pancroc, Zwieback ohne Zucker								
Getreideflocken: Hirse, Dinkel, Weizen, Gerste, Hafer, Roggen Griess, Reis, Mais, Teigwaren											
Fleisch, Ei, Fisch		Schrittweise einführen von kleinen Mengen	2-3x pro Woche 30-50g Geflügel, Schwein, Kalb, Rind, Lamm, Kaninchen, Wild, Pferd, Fisch						Ei gekocht 1-2x pro Woche		Wurstwaren max. 1-2x pro Woche
Milchprodukte					Joghurt nature		Kleine Mengen Frischkäse wie Gala/Kiri, Butter		Quark, Käse		

Generelle Empfehlungen schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie

- Einführung des zweiten Breis nach 2-3 Wochen
- führen sie die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen ein, um allfällige Unverträglichkeiten zu vermeiden
- geben Sie ihrem Kind im ersten Lebensjahr keine unverdünnte Kuhmilch
- geben Sie dem Baby während dem ersten Lebensjahr kein Honig

- ungemahlene Nüsse und Mandeln sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet, es droht Erstickungsgefahr
- meiden Sie Fruchtjoghurt, Früchtequark, Fruchtzwerge, Petit Gervais, Petit Suisse wegen dem Zucker, Aromen und Farbstoffen

weitere Informationen www.kinderarandentisch.ch

Rezepte (1 Portion)

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Gemüsebrei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft (1 Essl. Apfelsaft oder 1 Stück Apfel mitkochen) ergänzen. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss dem Brei eventuell noch etwas Wasser beigegeben werden.

Gemüse-Fleisch-Brei	
Zutaten 2 Karotten (ca. 2/3 der Menge) 1-2 Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge) 1 Essl. Raps-, oder Sonnenblumen- oder Maiskeimöl auf 200 g Brei 2-3x pro Woche 30-50 g Fleisch	Zubereitung Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen. Mit Passivite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüsewasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach drei bis vier Tagen Kartoffeln dazugeben. Vor der Mahlzeit beifügen Fleisch mit Gemüse zusammen garen

Obst-Getreide-Brei	
Zutaten Banane, süsser Apfel, Birne Getreide	Zubereitung 1 milder Apfel mit Glasraffel reiben. Nach Bedarf ca. ½ Banane schaumig schlagen und zum Apfel mischen. Wenn das Kind zur Verstopfung neigt, Apfel kochen und pürieren, Banane weglassen Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit 1-3 Essl. Getreide wie Hirse- oder Reisflocken (speziell für Säuglinge) angereichert werden.

Allgemeine Informationen

Die Eltern entscheiden, WAS auf dem Familientisch steht (Qualität), das Kind entscheidet, WIEVIEL es davon essen möchte (Quantität). Der ideale Zeitpunkt für die Einführung der Beikost unterscheidet sich von Kind zu Kind und liegt meist zwischen dem 5. und 7. Monat.

Achten Sie auf das Interesse des Kindes am Essen.

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen.

Gute Voraussetzungen sind:

- Eine entspannte Atmosphäre am Tisch
- Strukturierte Essenzeiten
- Ohne Ablenkung mit Spielsachen etc.
- Das Vorbild der Eltern
- Die Anwesenheit einer Bezugsperson

Vermeiden Sie Störungen oder Ablenkungen wie Fernseher, Streit oder Druck.

Zeit für Brei

Breie für Säuglinge sollten weder gesalzen noch gezuckert werden. Keine Bouillon und kein Aromat verwenden.

Nahrungsmittel möglichst aus ökologisch frischem Anbau verwenden. Ausgereifte, heimische Produkte vorziehen.

Die ersten Ess-Versuche dienen lediglich dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es muss davon nicht satt werden. Es kann vor oder nach der Mahlzeit noch Muttermilch, Säuglingsanfangsmilch oder HA-Säuglingsmilch trinken.

Manche Babys brauchen etwas Zeit, um sich auf den neuen Geschmack einzulassen.

Der Brei ergänzt die Muttermilch – nicht umgekehrt! Eine ganze Mahlzeit beinhaltet 150 bis 250 g Brei. Bieten Sie dem Kind nach dem Brei etwas Wasser oder ungezuckerten Tee (sofortlösliche Tee's enthalten immer

Zucker) in einem Becher oder in einer Trinkflasche an. Wird das Kind noch gestillt, ist die Muttermilch der Durstlöcher. Nach sechs Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B12 und Eiweiss.

Bekommt das Kind kein Fleisch, sollten Sie eisenreiches Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel auftischen. Diese Breie sollen Sie mit Vitamin-C-reichen Obstsaften anreichern. Beispiel: Gemüse-Kartoffeln-Getreide-Brei mit Apfelsaft.

Ölbeigabe bei Gläschenkost

„Gläschenkost“ stammt aus kontrolliertem Anbau, wird aber aus Haltbarkeitsgründen stark gekocht und dann mit Vitaminen angereichert. Achten Sie bei den Gläschen auf die Altersangabe, die Zusammensetzung und die zusätzliche Ölbeigabe.

Kauen will trainiert sein

Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben.

Füttern Sie dem Kind auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder gekochte Gemüsestücklein. So gewöhnt sich das Kind langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen.

Haltbarkeit und Lagerung von Brei

Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren. Nur einmal aufwärmen, aufgetautes innerhalb 24 Stunden brauchen.

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin.